

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 4

PREZENTAREA 5

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Personalizarea nutriției în Ayurveda

Personalizarea nutriției pe baza principiilor ayurvedice este esențială pentru sănătate.

Listele de alimente ordonate pe categorii sunt instrumente practice care oferă indicații valoroase referitoare la specificul, conținutul și efectele fiecărui aliment asupra fiecărei dosha și asupra combinațiilor duale de dosha-uri.

Pentru a personaliza alimentația, este necesar:

- să înțelegem ce este sănătos să consumăm fiecare dintre noi în funcție de condiția în care ne aflăm
- să utilizăm cantitățile de alimente adecvate pentru noi
- să alegem modul de preparare a alimentelor care este cel mai adecvat pentru noi





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ce înseamnă să avem un anumit tip constituțional?

Aceasta arată faptul că, de cele mai multe ori, suntem predispuși către o anumită formă de reacție a organismului nostru, având o **tendință funcțională** generală a organismului, care este specifică pentru noi.

Faptul că avem un tip constituțional indică prezența unor **avantaje** prin calitățile specifice fiecărei dosha predominante, dar implică și **tendințe către anumite exagerări sau erori**, cu vulnerabilitățile specifice dosha-ei predominante.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Identificarea și caracteristicile dosha-urilor

Dosha-urile sunt caracterizate de calități generale (guna), perceptibile prin simțuri.

Există 20 de calități generale în Ayurveda, organizate în perechi polare.

Fiecare dosha este caracterizată de prezența a câte 3 calități generale principale, prin intermediul cărora îi putem identifica manifestarea sau predominanța.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cele 20 de calități generale (guna)

<i>Greu</i>	<i>Guru</i>	↔	<i>Ușor</i>	<i>Laghu</i>
<i>Încet, lent</i>	<i>Manda</i>	↔	<i>Fulgerător</i>	<i>Tikshna</i>
<i>Rece, răcoros</i>	<i>Shita</i>	↔	<i>Fierbinte, cald</i>	<i>Ushna</i>
<i>Umed-uleios</i>	<i>Snigdha</i>	↔	<i>Uscat</i>	<i>Ruksha</i>
<i>Neted-bălos</i>	<i>Shlakshna</i>	↔	<i>Aspru</i>	<i>Khara</i>
<i>Lichid, fluid</i>	<i>Drava</i>	↔	<i>Solid, dens</i>	<i>Sandra</i>
<i>Moale, fin</i>	<i>Mrdu</i>	↔	<i>Tare, dur</i>	<i>Kathina</i>
<i>Subtil</i>	<i>Sukshma</i>	↔	<i>Grosier</i>	<i>Sthula</i>
<i>Imobil, static</i>	<i>Sthira</i>	↔	<i>Mobil, mișcător</i>	<i>Chala</i>
<i>Limpede, subțire</i>	<i>Vishada</i>	↔	<i>Tulbure, vâscos</i>	<i>Picchila</i>





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Identificarea și caracteristicile dosha-urilor

- vata-dosha este caracterizată de calitățile principale: **uscat, rece și ușor**
- pitta-dosha este caracterizată de calitățile principale: **fierbinte, ușor și umed-uleios**
- kapha-dosha este caracterizată de calitățile principale: **greu, rece și umed-uleios**





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
 PRACTICĂ APLICATĂ
 online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Guna-urile specifice lui vata-dosha

Calitățile generale principale specifice lui vata sunt: calitatea generală de **uscat** (*ruksha-guna*) care prezintă o natură solară, simultan cu calitățile generale de **rece** (*shita-guna*) și **ușor** (*laghu-guna*) ambele având natură lunară.

Un aliment sau un ingredient vegetal care prezintă aceste calități generale și care se evidențiază mai ales prin intermediul calității generale de uscat (*ruksha-guna*), va avea un potențial crescut de a crește vata-dosha în ființa umană care îl consumă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Guna-urile specifice lui *pitta-dosha*

Calitățile generale principale specifice lui *pitta* sunt: calitatea generală de **fierbinte** (*ushna-guna*) care prezintă o natură solară, simultan cu calitățile generale de **umed-uleios** (*snigdha-guna*) și de **ușor** (*laghu-guna*), ambele având natură lunară.

Un aliment sau un ingredient vegetal care prezintă aceste calități, și care mai ales are calitatea de fierbinte, va avea drept efect creșterea lui *pitta-dosha* în structura ființei umane care îl consumă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Guna-urile specifice lui *kapha-dosha*

Calitățile generale principale specifice lui *kapha-dosha* sunt: calitatea generală de **greu** (*guru-guna*) care prezintă o natură solară, simultan cu cele două calități generale (*guna*) de natură lunară, respectiv calitatea de **umed- uleios** (*snigdha-guna*) și de rece (*shita-guna*).

Un aliment sau un ingredient vegetal care prezintă aceste calități și are calitatea generală de greu predominant, va avea drept efect creșterea lui *kapha-dosha* în structura ființei umane care îl consumă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Echilibrarea dosha-urilor prin nutriție ayurvedică personalizată

Scopul nutriției ayurvedice personalizate este dobândirea și menținerea stării de echilibru dinamic manifestat la nivelul celor 3 dosha-uri din ființa noastră.

Echilibrul dinamic al celor 3 dosha-uri înseamnă că variațiile dosha-urilor sunt minime și sunt constant contrabalansate prin intermediul **controlului** stărilor de conștiință, prin **adaptarea înțeleaptă** la condițiile de mediu și prin alegerea adecvată a **conduitei alimentare** și a **stilului de viață**.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5





Corectarea dezechilibrului constituțional prin nutriție ayurvedică personalizată

O ființă umană cunoscătoare a științei Ayurvedei își concepe modul de nutriție zilnic astfel încât să corecteze constant tendința către dezechilibrul la care o predispune tipul său constituțional ayurvedic, care se evidențiază prin existența unor calități generale (guna) predominante.

În cazul instalării unei boli sau afecțiuni, ființa umană cunoascătoare a Ayurvedei va acționa într-o manieră elaborată pentru a corecta dezechilibrul avansat al dosha-urilor inclusiv prin nutriție ayurvedică personalizată.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Corectarea dezechilibrului constituțional prin nutriție ayurvedică personalizată

Atunci când ne propunem să corectăm un dezechilibru dat de tipul constituțional predominant sau de o eventuală boală este esențial să identificăm tendințele și impulsurile de a urma în mod frecvent obiceiuri de viață sau de alimentație care au dus la instalarea aceluși dezechilibru și care conduc la agravarea acestuia.

Odată identificate aceste tendințe, următorul pas este controlul prin acțiuni corectoare just alese care vor fi menținute prin rigoare și prin disciplină lăuntrică până la obținerea efectelor echilibrante.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5





Diferența dintre creșterea armonioasă a unei dosha și agravarea unei dosha

Agravarea - creșterea excesivă a - unei dosha scoate organismul din echilibrul funcțional natural. În schimb, creșterea armonioasă a unei dosha este un proces benefic când respectiva dosha este deficitară în ansamblul general tri-dosha al organismului.

Un exemplu Creșterea anormală a lui vata-dosha (agravarea) se poate observa sub forma unor semne cum sunt: uscăciunea gurii, absența transpirației, prin reducerea volumului de urină eliminat și scăderea în greutate.

În schimb, creșterea armonioasă a lui vata-dosha este benefică pentru o ființă kapha-prakriti care manifestă greutate corporală în exces.





Rolurile diferitelor părți din plante în context nutrițional ayurvedic

Alimentele vegetale prezintă calități și proprietăți distincte în funcție de rolul lor specific în creșterea și dezvoltarea plantei – rădăcini, tulpini, frunze, flori, fructe și semințe.

Pentru plante, aceste părți sunt esențiale în procese precum absorbția și depozitarea nutrienților sau reproducere.

Pentru ființele umane, folosirea în nutriție a diferitelor părți dintr-un ingredient vegetal oferă nutrienți esențiali în corelație directă cu funcțiile respectivelor părți din ansamblul general al ingredientului vegetal.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Rolurile diferitelor părți din plante în context nutrițional





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Rădăcinile, bulbii și tuberculii

Rădăcinile, bulbii și tuberculii sunt partea subterană a unor plante, cu rol de absorbție și depozitare temporară a unor elemente nutritive necesare plantei.



Rădăcinoasele sunt surse valoroase de hrănire dacă sunt folosite în alimentație.

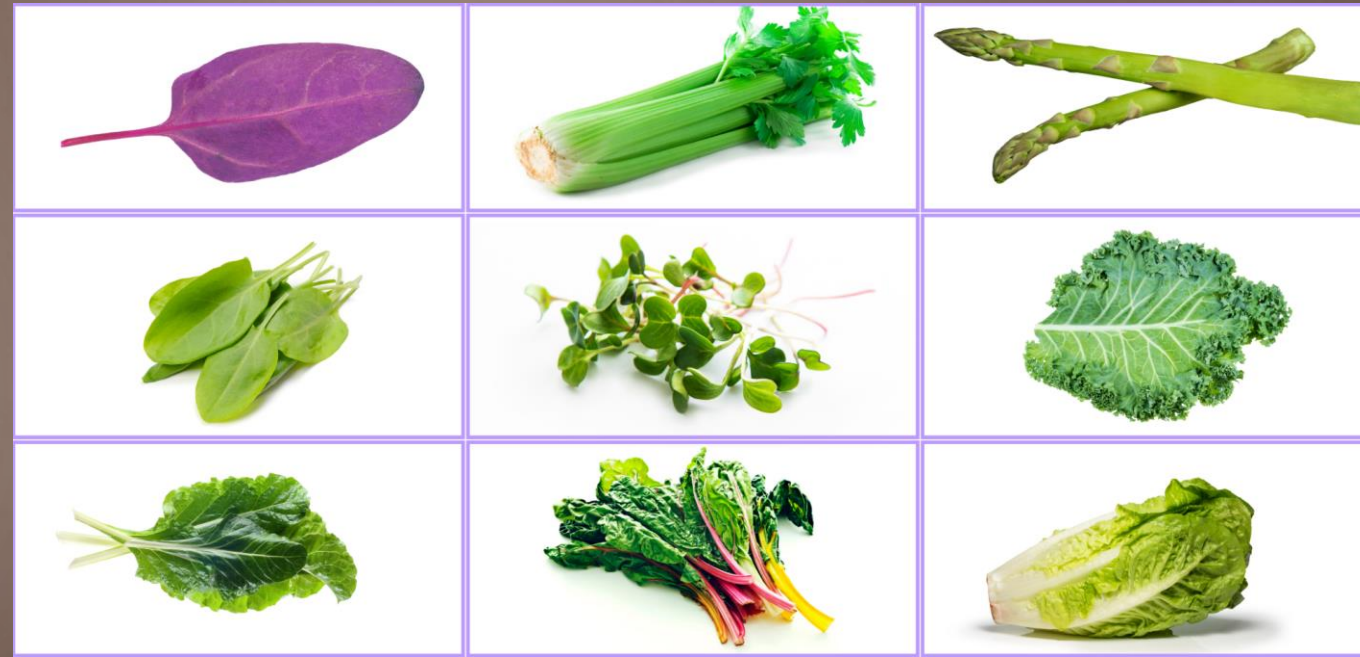
Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5





Frunzele și tulpinile

Frunzele și tulpinile sunt părți esențiale ale plantei, având roluri importante în transportul, transformarea și prelucrarea substanțelor nutritive.





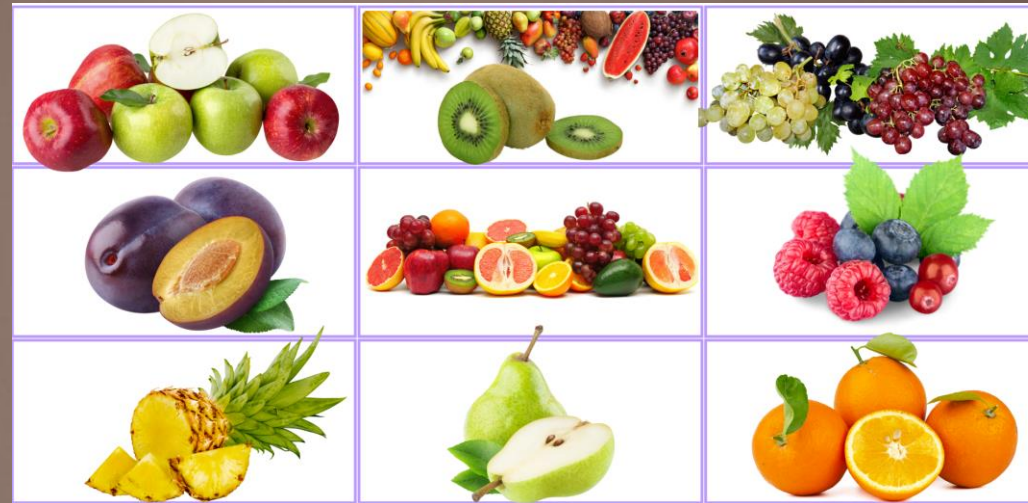
PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Florile și fructele

Florile și fructele nu sunt necesare în mod constant pentru supraviețuirea unei plante. Ele sunt cele mai perisabile componente ale plantei.



După recoltare, florile și fructele se alterează rapid și nu își mențin forma originală pentru mult timp, dar sunt foarte bogate în macronutrienți și micronutrienți esențiali pentru ființa umană.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Semințele

Semințele asigură perpetuarea speciei vegetale și au o longevitate mai mare decât rădăcinile. Ele sunt o foarte bună sursă de hrană.



Semințele sunt înzestrate cu conservanți naturali pentru a nu fi descompuse și digerate rapid. Acestea necesită procese de preparare pentru a fi digerate și asimilate de organismul uman.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Biodisponibilitatea alimentelor

Alimentele au un grad diferit de **biodisponibilitate** în funcție de specificul părților de plantă din care provin.

Fructele și florile sunt mai nutritive și mai ușor de digerat dacă sunt consumate proaspete și minim preparate.

Semințele necesită procese de preparare pentru a fi descompuse și asimilate eficient de organism.

Rădăcinile și tulpinile au o **biodisponibilitate variabilă** în funcție de prospețimea și tinerețea lor.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea valorii nutriționale a alimentelor: semințele

Metodele tradiționale și moderne de preparare joacă un rol esențial în optimizarea valorii nutriționale a alimentelor. Prin prelucrare, această valoare nutrițională poate fi atât diminuată, cât și îmbunătățită.

Semințele de cereale, oleaginoase, leguminoase și pseudo-cereale necesită "despachetare" din ambalajul natural pentru a anula componentele **anti-enzimatice** conservante. Valoarea lor nutrițională va crește semnificativ prin procese de prelucrare corect alese.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța prelucrării naturale

Prelucrarea naturală a semințelor prin hidratare și germinare activează procese naturale care desfac structurile de protecție ale semințelor, făcând nutrienții disponibili pentru consum.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța prelucrării semințelor - hidratarea

Hidratarea semințelor este importantă pentru a le face **biodisponibile**.

Timpul de hidratare necesar variază în funcție de tipul de semințe.

Semințele oleaginoase, cerealele și leguminoasele necesită perioade de 8 - 12 ore de hidratare.

După hidratare, semințele devin mai moi și mai ușor de digerat, pierzându-și calitatea generală (guna) de uscat și tare.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța prelucrării semințelor - germinarea

Germinarea nu doar sporește biodisponibilitatea semințelor, ci și îmbogățește conținutul lor de nutrienți. Acest proces implică înmuierea semințelor până când încep să germineze, ceea ce durează câteva zile și necesită condiții adecvate de umiditate și căldură





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța masticației

Chiar dacă hrana este mărunțită în prealabil sau adusă într-o formă semi-solidă (piureuri) sau semi-lichidă (supe-creme), este esențial să o masticăm suficient de mult înainte de înghițire.

Masticarea hranei până devine aproape lichidă asigură o digestie eficientă și previne problemele digestive. Înghițirea de fragmente mari de alimente nu este benefică și poate duce la degradarea capacității digestive.

Masticarea adecvată declanșează procese digestive importante prin stimularea secrețiilor digestive adecvate.





Importanța masticației pentru tipologia vata

Persoanele cu tipologie vata pot corecta tendințele către grabă, nerăbdare, agitație psiho-motorie generatoare de stres și preocupările excesive exteriorizante prin exersarea obișnuinței de a mastica îndelung și atent hrana.

Pentru ființele vata-prakriti, este esențial să își impună disciplina de a înghiți doar hrana bine mărunțită prin prepararea și masticare și de a savura gustul acesteia.



Pe lângă hrana care poate fi prelucrată fin, persoanele vata vor include și gustări solide, care este necesar să fie mestecate mai mult timp în scopul de a antrena mușchii masticatori.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța masticației pentru tipologia pitta

Ființele umane cu tipologie *pitta* au de obicei un foc digestiv puternic și au nevoie de alimente care să calmeze acest foc.

Mestecarea adecvată a alimentelor ajută la calmarea emoțiilor intense și la reglarea proceselor digestive.

Este recomandat ca mesele să dureze între 30 și 60 de minute, fără alte activități care să distragă atenția.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța masticației pentru tipologia *kapha*

Tipologia *kapha* tinde să acorde suficient timp pentru masă și să savureze hrana.

Alimentele ar trebui să fie mărunțite mediu pentru a evita înghițirea de bucăți mari, care pot fi greu de digerat.



Mestecarea atentă și savurarea mesei într-un mediu plăcut sunt esențiale pentru o digestie eficientă la ființele *kapha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5



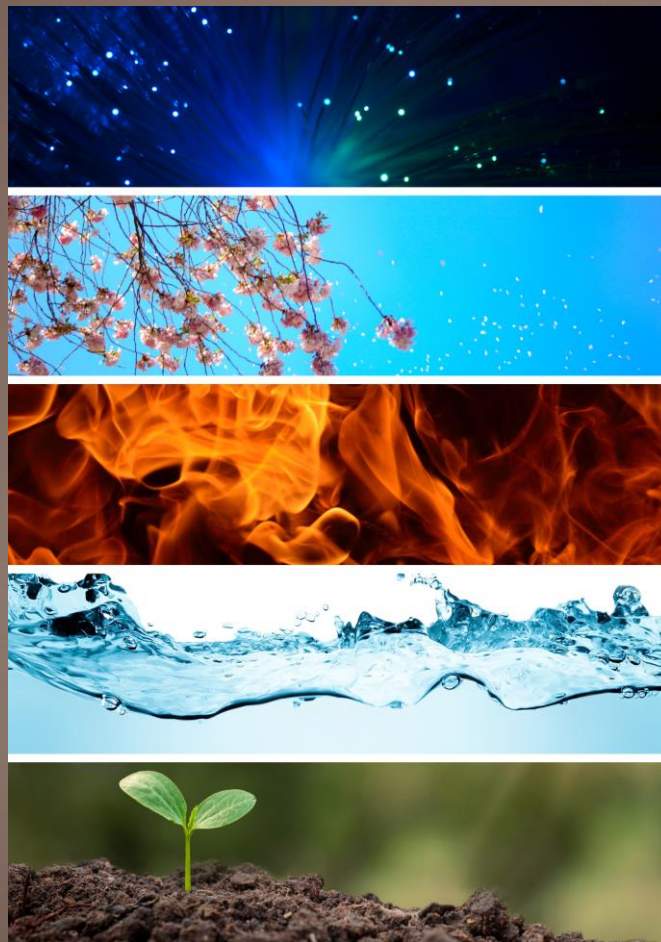


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cele 5 elemente fundamentale și corelarea lor cu alimentele



Viziunea ayurvedică recunoaște întreaga manifestare ca fiind alcătuită din cinci substanțe subtile, numite *tattva*-e:

eter (*akasha*)
aer (*vayu*)
foc (*tejas*)
apă (*apas*)
pământ (*prithivi*)

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cele 5 elemente fundamentale și corelarea lor cu alimentele

Cele 5 elemente fundamentale se regăsesc atât în structura umană, cât și în plante și alimente.

Metodele de preparare a hranei modifică proporția celor 5 elemente fundamentale, influențând calitățile preparatului final, care, la rândul lui, va transfera calitățile respective, prin ingurgitare, în structura ființei umane care le consumă.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Impactul elementelor asupra dosha-urilor

Dintre cele 5 elemente fundamentale, apa, focul și aerul sunt cele mai mult folosite în procesele de prelucrare a alimentelor.

Folosirea apei în prepararea hranei crește *kapha-dosha*, focul crește *pitta-dosha* și *agni*, iar aerul crește *vata-dosha*.

Felul în care sunt utilizate aceste elemente poate varia: apa rece crește *kapha* și scade *pitta* și *vata*, în timp ce apa caldă crește *pitta* și scade *vata* și *kapha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 5



**PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

